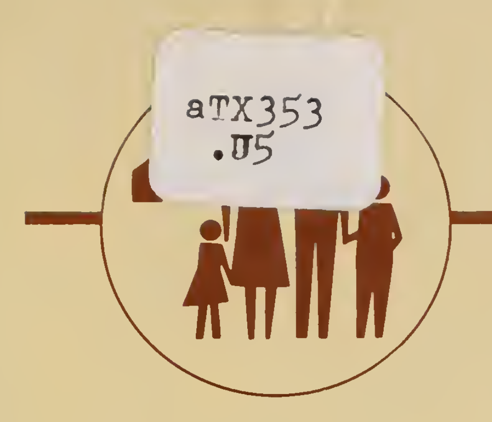


TRIGO EN HOJUELAS DONADO

una buena selección para la familia que desea economizar



El Trigo En Hojuelas Es Trigo Íntegro

El Trigo en hojuelas donado requiere poco cocinar

• Coma el Trigo en Hojuelas cocido con leche



• Coma el Trigo en Hojuelas en...

Galletas



Pancakes





Panes



Rollos de Carne y Hamburguesas



Tortas

Dulces



El Trigo en Hojuelas se puede usar en vez de la Avena en Hojuelas

FNS-61 • U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE • FOOD AND NUTRITION SERVICE • AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE

EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Hamburguesas en Salsa

1 cebolla pequeña
½ pimiento verde
1 libra carne de res molida
¾ taza trigo en hojuelas para cocinar rápido
1 cucharadita sal
⅓ taza leche líquida
2 cucharadas harina de trigo
1 taza agua

Pique la cebolla y el pimiento verde. Mezcle la carne, la leche, el trigo en hojuelas, la sal y la leche. Forme la mezcla en 12 tortitas finas. Dore las tortitas en grasa por ambos lados. Remueva las hamburguesas de la sartén. Escurra la mayor parte de la grasa de la sartén. Agregue y mezcle la harina de trigo, la cebolla y el pimiento verde. Añada el agua poco a poco. Cocine y revuelva unos 3 minutos hasta que se espese. Ponga las hamburguesas en la salsa y caliente. Rinde 6 porciones de 2 hamburguesas cada una.

Galletas de Pasas

1 taza grasa
2 tazas azúcar prieta (moscabada)
2 huevos
1 cucharadita bicarbonato de soda
1 cucharadita sal
2 tazas harina de trigo
2 tazas trigo en hojuelas para cocinar rápido
1 taza pasas

Mezcle la grasa, el azúcar y los huevos. Añada y mezcle el bicarbonato de soda, la sal y la harina de trigo. Añada y mezcle el trigo en hojuelas y las pasas. Deje caer la masa por cucharadas sobre una plancha de hornear. Deje bastante espacio para que las galletas se extiendan. Hornée a 375° F (temperatura moderada) unos 10 a 12 minutos. Rinde 4 docenas de galletas.

Trigo en Hojuelas Cocido

1 cucharadita sal
4 tazas agua
2 tazas trigo en hojuelas para cocinar rápido

Añada la sal al agua y hierva. Añada y revuelva el trigo en hojuelas. Hierva y cocine unos 3 minutos a fuego moderado. Quite del fuego, y deje tapado unos minutos. Sirva caliente. Rinde 4 tazas de trigo en hojuelas cocido.

February 1971

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents

GPO : 1971 O - 406-505